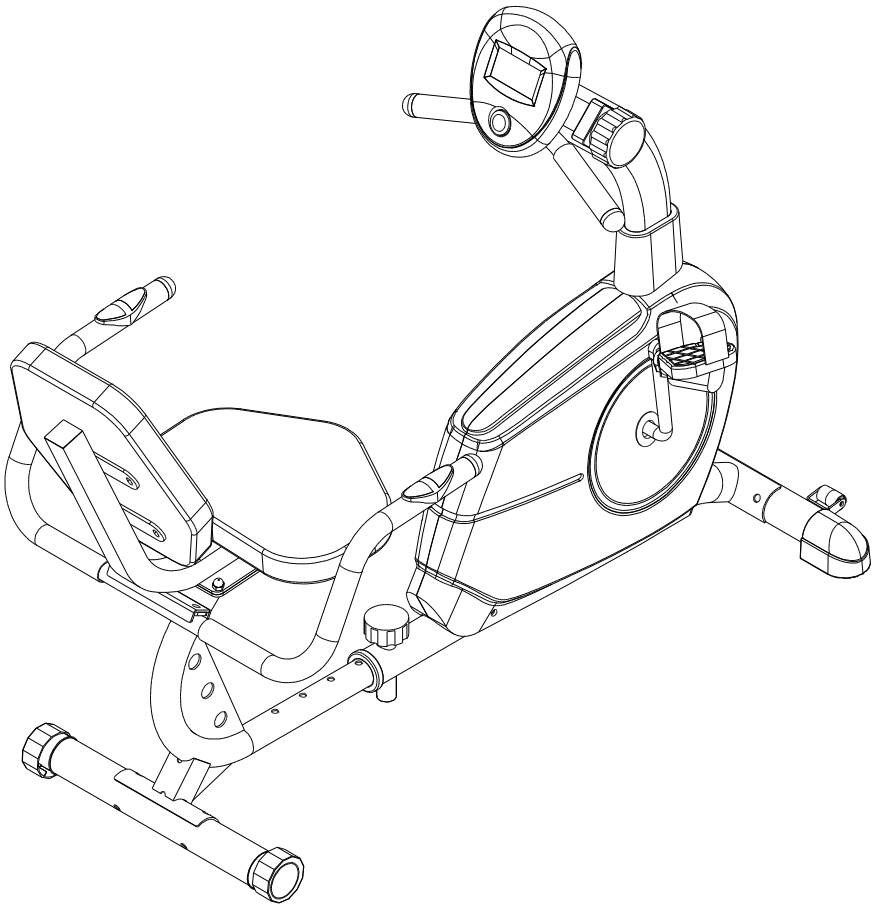
リカンベントバイク　Item No.: RM560R

取　扱　説　明　書



この度は、本商品をお買い上げ頂きまして、誠にありがとうございました。
組立及びご使用になる前は、必ずこの説明書をお読み頂き正しくお使い下さい。
取扱説明書は、お読みになった後も大切に保管して下さい。

安全にご使用いただくために

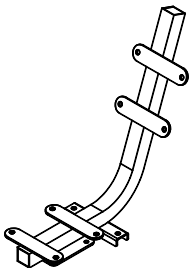
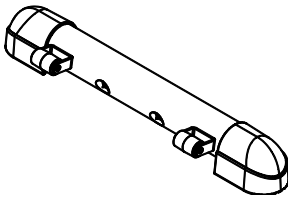
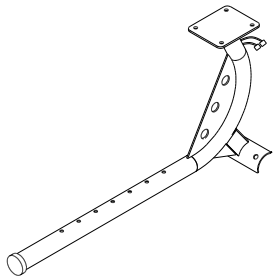
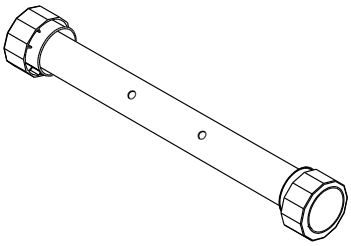
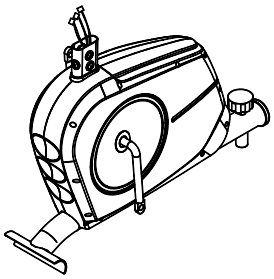
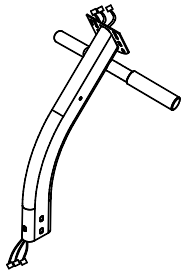
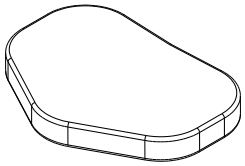
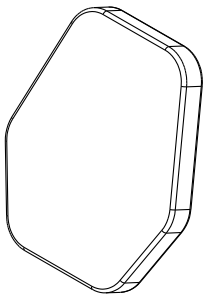
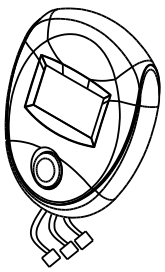
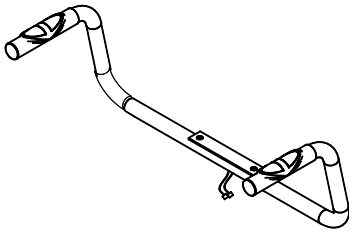
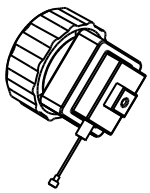
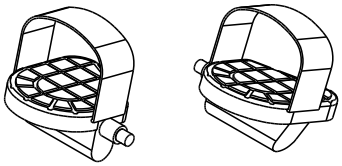
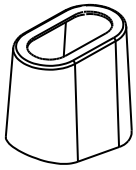
① ご使用前に各部のボルト・ナットが完全に固定されているか、ゆるみやガタつきがないか確認して下さい。
② 本製品の電子部品に水をかけたり、濡らしたりしないで下さい。また湿気の多い場所でのご使用は避けて下さい。誤作動や電子部品の破損の原因となります。
③ 平坦な床面に安定した状態で設置し充分に動く事が出来るスペースをとってご使用下さい。ご使用にあたっては、周りに人（特に幼児）が居ない事をご確認下さい。
④ ご使用の際は、運動に適した服装・シューズを着用して下さい。
⑤ 運動を始める前・後は筋肉を傷つけない様にウォーミングアップ、身体を休ませる為にクールダウンを行う事をお奨めします
⑥ 本製品の分解・修理・改造は絶対にしないで下さい。
⑦ 本製品は、家庭用の屋内で使用する為の製品です。専用のスポーツジムや学校・施設など不特定多数のご使用や屋外でのご使用はしないで下さい。
⑧ 飛び乗りや飛び降り、横向き・後向きでのご使用、複数人でのご使用もお止め下さい。
⑨ 運動中に目まいや吐き気、その他身体に異常を感じたら直ちに運動を止めて下さい。また、体調が優れないと感じた場合にはトレーニングを中止してください。
⑩ 本製品にお子様を乗せたり、悪戯をさせない様にご注意下さい。
⑪ 本製品には、重い部品や鋭利な部品がございます。成人が組立をして下さい。
⑫ 本来の目的以外では絶対に使用しないで下さい。
⑬ 本製品の連続使用時間の目安は、約１時間です。それ以上のご使用は故障の原因となる場合がございます。
⑭ 本製品は、体重１００ｋｇ以上の方のご使用はお控え下さい。

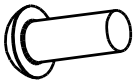
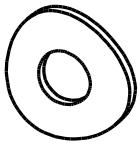
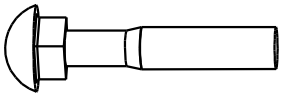
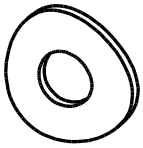
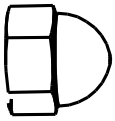
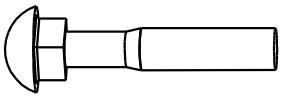
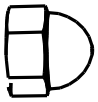
お手入れ上の注意

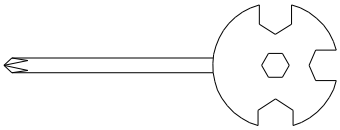
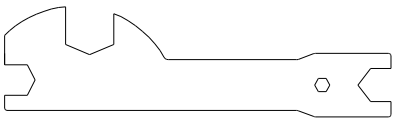
① 汚れや使用後に付いた汗等は、石鹸水を含ませて硬く絞った布で拭き、その後乾いた布で拭いて下さい。
② 水をかけたり、シンナー・ベンジンなどで拭いたりしないで下さい。
③ 油の塗布及び注油は行わないで下さい。

『安全にお使いいただくために』は、ご使用前によくお読み頂き、正しくお使い下さい。

パーツ一覧表

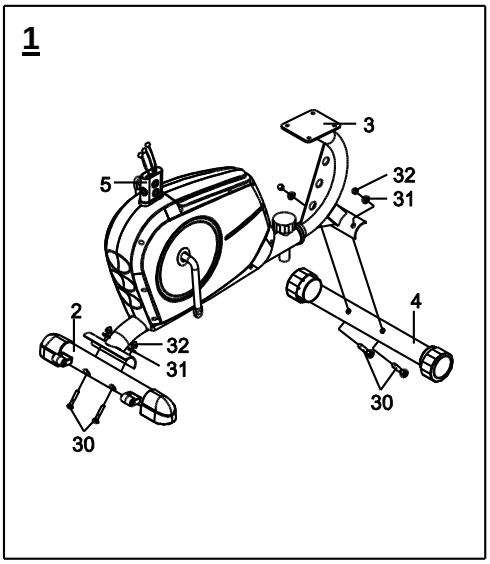
No.１　シートフレーム	No.2　前部固定脚	No.3　シートアダプター
		
No.4　後部固定脚	**No.5　本体**	**No.6　ハンドルポスト**
		
No.7　シート（座面）	**No.8　背もたれ（背面）**	**No.9　表示パネル**
		
No.13　ハンドルバー	**No.14　負荷調整ノブ**	**No.59･60　ペダル**
		
No.73　ﾊﾝﾄﾞﾙﾎﾟｽﾄｶﾊﾞｰ		
		

No.23　ボルト M8×15　4個	No.24　ﾌﾗｯﾄﾜｯｼｬｰ 8Ø　6個	No.25　曲りﾜｯｼｬｰ 8Ø　2個	No.30　ボルト M10×57　4本
			
No.31　曲りﾜｯｼｬｰ 10Ø　4個	No.32　ナット M10　4個	No.70　ボルト M8×45　2本	No.71　ナット M8　4個
			

６㎜六角レンチ	マルチ工具	レンチ
		

組　立　方　法

注意：組立説明の手順に従って組立を行って下さい。安全の為二人以上で行って下さい。



１．前部・後部の固定脚を取り付けます。

◎ 前部固定脚　取付

本体（５）に前部固定脚（２）をセットし、ボルト（３０）曲がりワッシャー（３１）ナット（３２）で固定します。

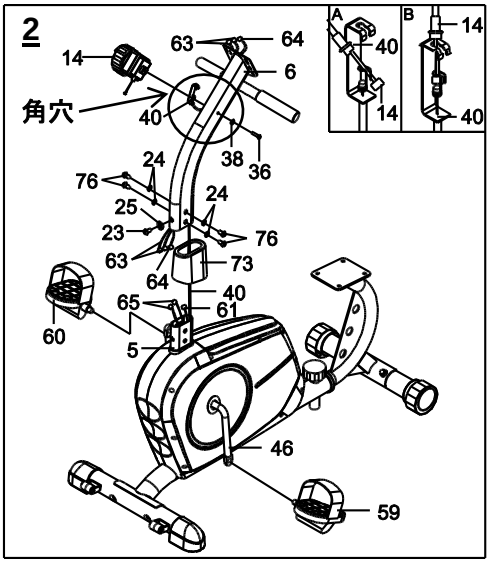
◎後部固定脚　取付

シートアダプター（３）に後部固定脚（４）をセットし、ボルト（３０）曲がりワッシャー（３１）ナット（３２）で固定します。

２．ハンドルポスト・負荷調整ノブ・ペダル取付

◎ハンドルポストの取付

ハンドルポスト（６）に付いているボルト（２３）曲がりワッシャー（２５）フラットワッシャー（２４）ボルト（７６）を外します。ハンドルポスト（６）にハンドルポストカバ（７３）をはめます。



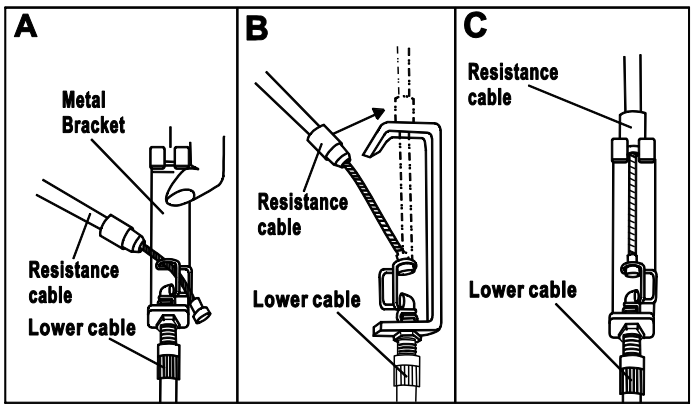
本体（５）から出ている負荷ワイヤー（４０）をハンドルポスト（６）に通し、角穴から出します。

本体側の脈拍ケーブル（６５）とハンドルポスト側の脈拍ケーブル（６３）を接続します。（２本）

本体側の表示パネルケーブル（６１）とハンドルポスト側のケーブル（６４）を接続します。

※ケーブルは、しっかり接続して下さい。エラーの原因となる場合がございます。

ハンドルポスト（６）を本体（５）に差し込みます。この時ケーブルを挟まない様に注意します。外したボルト（２３）（７６）ワッシャー（２４）（２５）で固定します。ハンドルポストカバー（７３）を下げます。



◎負荷調整ノブの取付

負荷調整ノブ（１４）からボルト（３６）フラットワッシャー（３８）を外します。

負荷調整ノブ（１４）から出ているワイヤーとハンドルポストの角穴から出したケーブル（４０）を繋ぎます。(図Ａ・Ｂ・Ｃ参照)負荷調整ノブをハンドルポストにセットし､外したボルト（３６）とワッシャー（３８）で固定します。

◎ペダルの取り付け

左右のペダル（５９・６０）をクランク（４６）に取り付けます。

左（Ｌ）ペダル（５９）は、反時計回りに回してねじ込みます。

右（Ｒ）ペダル（６０）は、時計回りに回してねじ込みます。

※左右のペダルには、『Ｌ』『Ｒ』と書かれています。間違えない様に取り付けます。

３．シートフレームとハンドルバー取付

◎シートフレームの取付

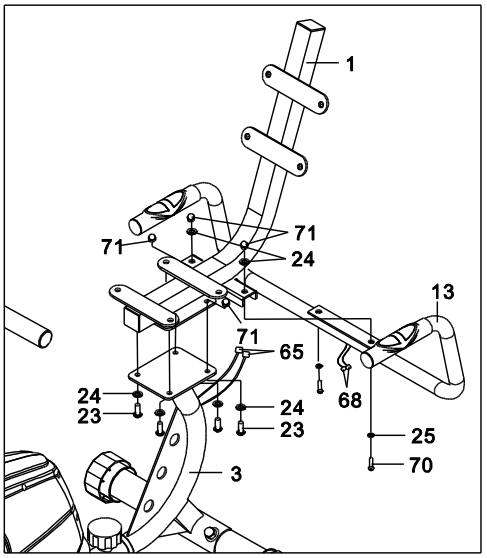
シートフレーム（１）をシートアダプター（３）の上にセットしボルト（２３）フラットワッシャー（２４）で固定します。ナット（７１）を取り付けます。

◎ハンドルバーの取付

シートフレーム（１）にハンドルバー（１３）をセットしボルト（７０）曲がりワッシャー（２５）を下から差し込みナット（７１）フラットワッシャー（２４）で固定します。

シートアダプター（３）から出ているケーブル（６５）とハンドルバー（１３）から出ているケーブル（６８）を接続します。

※ケーブルは、しっかり接続して下さい。エラーの原因となる場合がございます。

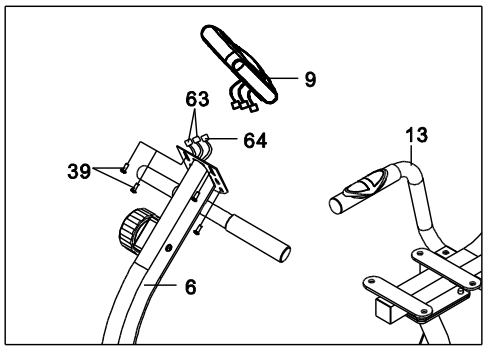


４．表示パネルの取付

表示パネル（９）の裏に付いているボルト（３９）を取り外します。表示パネル側のケーブルとハンドルポスト側の脈拍ケーブル（６３）表示パネルケーブル（６４）を接続します。

脈拍ケーブルの２本は、どちらと繋いでも構いません。

繋いだケーブルをポスト内に納め表示パネルをハンドルポストの上に置きボルト（３９）で固定します。



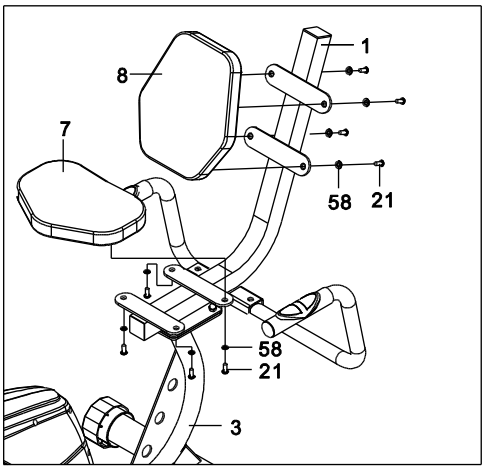
５．シート及び背もたれの取付

◎シートの取付

シート（7）からボルト（２１）フラットワッシャー（５８）を外します。シートフレーム（１）の上にシート（7）を乗せ、ボルト（２１）フラットワッシャー（５８）で固定します。

◎背もたれの取り付け

背もたれ（8）からボルト（２１）とフラットワッシャー（５８）を外します。シートフレーム（１）の背もたれ取付位置に背もたれをセット後、ボルト（２１）ワッシャー（５８）で固定します。

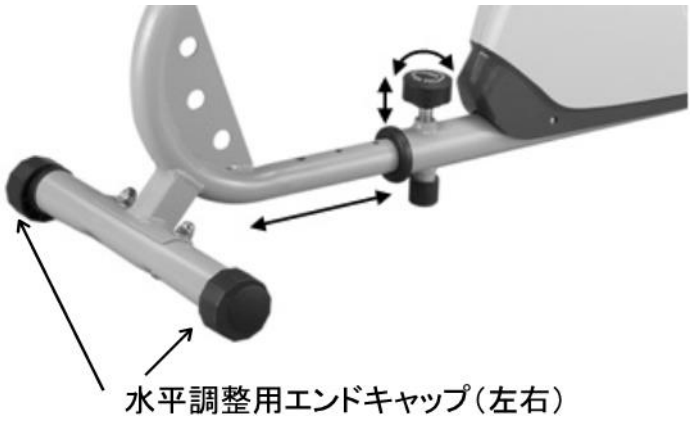


６．水平調整方法

組立が完了しましたら、床面に対して水平に設置されているか確認して下さい。
ガタツキがある場合には、後部固定脚（４）エンドキャップを回し調整します。

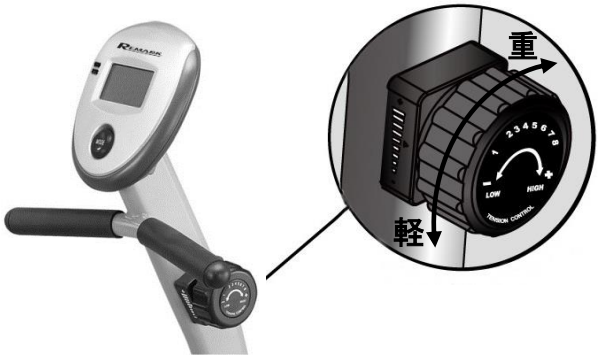
７．シート位置調整

シート調整ノブを反時計回りに回し緩めます。ノブを上げた状態で後部シートを前後にスライドさせ、体に合った位置で穴に合わせノブを離します。ノブを時計回りに回し固定します。

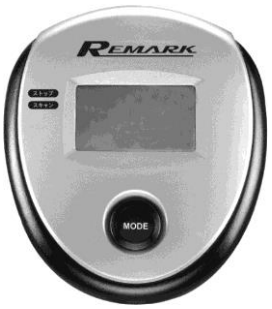


８．ペダル負荷調整方法

運動レベルに合わせて負荷調整ノブを回して調整します。
レベルは『１』が軽く『８』が重くなります。



９．表示パネルについて



◎電源の『ＯＮ』『ＯＦＦ』について

ＯＮ・・・ＭＯＤＥボタンを押すと電源が入ります。
または、ペダルを回すと電源が入ります。

ＯＦＦ・・・運動終了後、動かなさい状態のまま４分経過すると
自動的に電源が切れます。

◎電池交換について

表示パネル裏側のカバーを外します。単３電池２本をセットします。方向に注意します。カバーを閉めます。

※ 液晶画面に字が表示されない場合や一部分のみの表示の場合には、電池を取り出し１５秒後、再度電池を入れ液晶画面を確認して下さい。

◎表示機能について

ＳＣＡＮ（スキャン）：表示項目が５秒枚に巡回表示します。

ＴＩＭＥ（時間）：運動した時間を分と秒で表示します。

ＳＰＥＥＤ（速度）：現在の運動速度を表示します。

ＣＡＬ（カロリー）：運動中に消費したカロリーを表示します。

ＤＩＳＴ（距離）：運動した時間を表示します。

ＯＤＯ（積算距離）：今までの運動した積算距離を表示します。

但し、電池交換しますと積算距離は消去されます。

ＰＵＬＳＥ（脈拍）：現在の脈拍数を表示します。

脈拍数を表示させる為には、両手でハンドル部の脈拍センサー部分をしっかり握ります。

ハートマークが点滅し測定します。

運動したデータをリセットするには、ＭＯＤＥボタンを 3 秒以上長押しするとデータがリセットされます。しかし積算距離は、リセットされません。

運動を始めるには

１．本体に乗り、ペダルを回し運動を始めます。
　　表示パネルは、ボタンを押すかペダルを回すと電源が入ります。
２．目標の時間・距離・カロリーに達するまで運動します。（目標設定は出来ません）
　　途中体調が優れなくなった場合には、運動を中止してください。
３．運動状況を確認する場合には、ボタンを押し見たい項目の所にマークを合わせ
　　確認します。
４．運動を終了する場合には、ペダルを止めると表示パネルデータも止まります。

表示パネルは、４分経過すると自動的に電源が切れます。
ボタンを長押しするとデータはリセットされます。但し、積算距離はリセットされません。

ウォームアップとクールダウン

良い運動をするには、『ウォーミングアップ』『有酸素運動』『クールダウン』から成り立ちます。効果的な運動を週２・３回行う事をお薦めします。慣れてきましたら、自分の運動能力に合わせ運動回数を増やす事も良いでしょう。

ウォームアップ

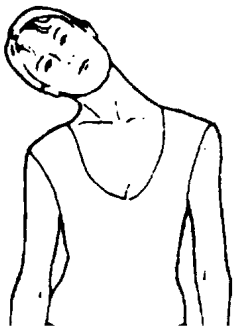
運動の前に行います。運動を始める時に筋肉を伸ばし各部の動きを良くして心拍数を増やし筋肉に多くの酸素を運び運動の出来る体の準備をします。

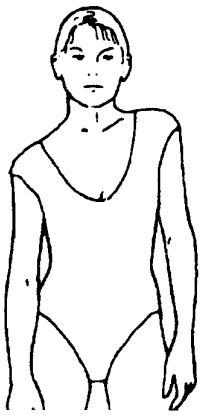
クールダウン

運動終了後に行います。全身の疲労をより早く回復させるために、運動を繰返し行える様に行います。

頭の回転（首の運動）

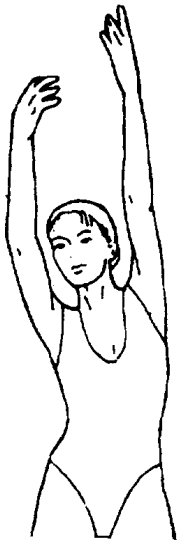
頭を右に傾け首の左側を伸ばします。
その後、頭を元の位置に戻します。
あごを上に向けます。しっかり伸ばします。
次に頭を左に傾け首の右側を伸ばします。
頭を元に戻し頭を前に傾けます。





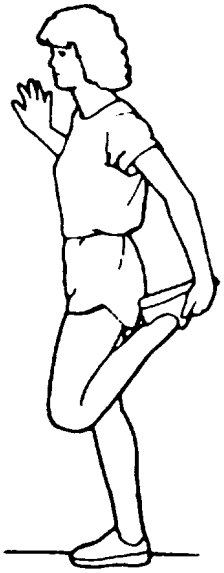
肩上げ

右の肩を耳に届くまで上げます。
この時左肩は出来るだけ下げます。
次に左の肩を上げます。右肩は出来るだけ下げます。



脇のストレッチ

両腕を頭の上に上げます。
右腕を出来る限り上に向かって伸ばします。
次に左腕も同様に伸ばします。

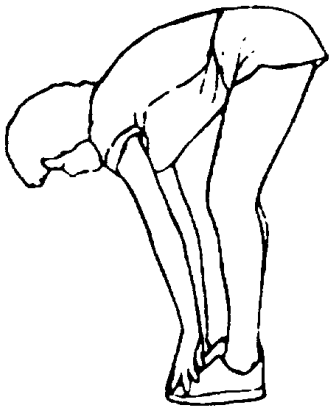


太もものストレッチ

平行を保つ為に壁を使います。右手を壁に当て体を支えます。左足を後側へ曲げ、左手で持ち上げます。かかとがお尻に付くまで出来るだけ持ち上げます。この状態で１５秒保ちます。右足も同様に運動を行います。

内もものストレッチ

床に座ります。足の裏を合わせ両膝が外側に向く様に座ります。両足を出来るだけ手前に引き寄せます。両膝を押さえ床に膝が付く様にします。この姿勢で１５秒保ちます。



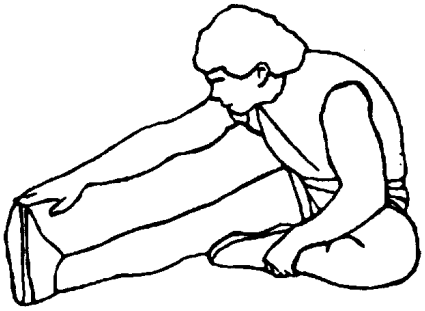
前屈（つま先を触る）

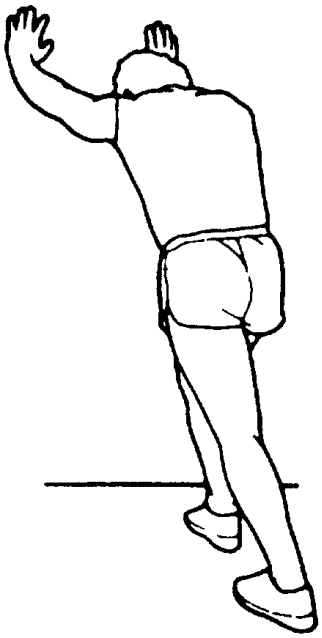
ゆっくり体を前方に曲げます。肩の力を抜きつま先の方に手を伸ばします。出来る限りつま先を触った状態で１５秒保ちます。

内ひざの屈筋のストレッチ

床に座り足を伸ばします。右足はそのままに左足を右の内ももにあたるまで曲げます。右手は右足のつま先を触ります。

この状態で１５秒保ちます。元の体勢に戻し、左足と交代してストレッチを行います。





ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

壁に向かって行います。右足を左足の前に置きます。両手を壁にあて体重を前に掛けます。かかとが浮かばない様にふくらはぎ・アキレス腱を伸ばします。

１５秒保ちます。元の姿勢に戻し、左足と交代してストレッチを行います。

トラブルがおこったら

ご使用中に異常が発生した場合、下記内容をご確認下さい。
トラブルが解消されない場合には、お買い求めの販売店・代理店にご相談下さい。

トラブル内容	原因	対処方法
本体がぐらつく	１．床が平らでない。または前後部の脚の下に異物が入っている	異物を取り除く。平らな床面に設置する。
	２．後部固定脚の高さ調整が出来ていない	後部固定脚のエンドキャップを回し高さを調整する。
サドルが動く	１．サドルがしっかり固定されていない	サドル下のネジを確認し、緩んでいる場合には、締める
	２．シート調整ノブが締まっていない	シート調整ノブをしっかり締める
負荷が掛からない	１．負荷調整レバー側のワイヤーと本体側のケーブルの外れ	負荷調整レバーの取付方法を確認（Ｐ４参照）
	２．負荷調整レバーの破損	負荷調整レバーの交換
	３．その他	販売店にご相談下さい
表示パネルが見えない	１．電池の消耗 （付属の電池はテスト用です）	表示パネル裏側の蓋を開け電池（単３×２本）を交換して下さい。
	２．表示パネルの破損	表示パネルの交換
運動中、数字が表示されない	１．本体側からのケーブルが接続されていない。	表示パネル裏側に本体コードと脈拍コードが接続されているか確認。外れている場合には接続。接続されていても表示されない場合には、販売店にご相談下さい。
脈拍が表示されない	１．本体からのケーブルが接続されていない	表示パネル裏側の脈拍コードが接続されているか確認。外れている場合には接続。接続されていても表示されない場合には、販売店にご相談下さい。
	２．両手で握っていない。	片手では、表示されません。両手でしっかり握って下さい。
	３．手が乾燥している	冬場等、乾燥している時期は、感知し難い場合がございます。手を湿らせた状態で握って下さい。

上記対処方法にて解消されない場合には、詳しい状況を販売店・代理店にご連絡下さい。

メンテナンスについて

運動終了後は、本体に付いた汗を拭きとって下さい。やわらかな布または汚れが酷い時は、中性洗剤を付け固く絞った布で拭きます。

プラスチック部分には、研磨剤や溶剤を使用しないで下さい。

表示パネルには、湿気を与えないで下さい。電子部品が誤作動を起こす場合がございます。また表示パネルに直射日光が当たらない様な場所に保管して下さい。

毎週、ボルト・ナットの緩みやペダルの緩みを確認して下さい。

安全の為、お子様が一人でご使用にならない様に気をつけて下さい。

品　質　保　証　規　定

- ◆ 取扱説明書の注意事項に従って正常な使用での故障に限り、お買い上げ後１年間無償で修理致します。（消耗品を除く）
- ◆ 保証期間内に故障して無償修理をお受けになる場合には､製品に本書を添えてお買い上げ販売店にご相談下さい。(※本製品は家庭用の為、業務用としてご使用の場合は保証対象外となります)
- ◆ 保障期間内でも次の場合は、有料修理となります。
  - ① 誤用・乱用及び取扱不注意により故障
  - ② 火災・地震・水害及び盗難等の災害により故障
  - ③ 不当な修理や改造による故障
  - ④ 使用中に生じた傷などの外観上の変化
  - ⑤ 消耗品及び付属品の交換
  - ⑥ 本証の提示が無い場合及び必要事項（お買い上げ日・販売店）の記入が無い場合
- ◆ 本証は日本国内の屋内においてのご使用のみ有効です｡本証の再発行は致しません｡大切に保管下さい。
- ◆ この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

品　質　保　証　書

◆当社ではお買い上げ商品について万全をつくしております。万一故障が生じた場合は、本保証書に必要事項をご記入の上お買い上げ販売店に修理をご依頼下さい。

商品記号	RM560R リカンベントバイク	保証期間	お買い上げ日より1年間
ご購入年月日	平成　　年　　月　　日		
ご住所　〒			
ご氏名			
TEL　　（　　）		FAX　（　　）	
故障状況			
販売店			

※お買い上げ日･販売店名等のご記入がなきものは無効となります。

◆国内販売元◆

株 式 会 社　リ ン エ イ

〒432-8055　静岡県浜松市南区卸本町２５番地

TEL:053-441-2128（代）　FAX：053-441-7634